

DR. WAYNE W. DYER



GLÜCKLICH  
SEIN IST  
DER WEG

*Mit 9 zentralen Fragen  
für einen Perspektiv-  
wechsel im Leben*

GOLDMANN

### *Buch*

Der beliebte spirituelle Autor Wayne W. Dyer war auch als »Vater der Motivation« bekannt und mit seiner positiven Lebenseinstellung ein Vorbild für viele. »Glücklichsein ist der Weg« versammelt seine inspirierenden Lehren, die Rat und Beistand für sämtliche Lebenslagen bieten. Ausgehend von den Auswirkungen unserer Erwartungen, Einstellungen und Entscheidungen erklärt Dyer, wie wir letztlich zu bewusster Selbstbestimmung und wahrem Erfolg finden. So können wir endlich den Weg zu dem Leben erkennen, das wir uns immer erträumt haben.

### *Autor*

Wayne W. Dyer wurde 1940 geboren. Er gehört zu den meistgelesenen Autoren auf dem Gebiet der Lebensratgeber und der Selbsthilfe. Seine Bücher wurden weltweit über 50 Millionen Mal verkauft, hinzu kommen Audio-Programme und DVDs. Zu seinen bekanntesten Büchern gehören: »Mit Absicht. Den eigenen Lebensplan kennen und verwirklichen«, »Ändere deine Gedanken – und dein Leben ändert sich« sowie »Keine Ausreden. Wie wir destruktive Denkmuster ändern können«. Wayne Dyer starb 2015 im Alter von 75 Jahren auf Maui, Hawaii.

Wayne W. Dyer

**GLÜCKLICH  
SEIN IST  
DER WEG**

Mit 9 zentralen Fragen  
für einen Perspektivwechsel im Leben

Aus dem amerikanischen Englisch  
von Jochen Lehner

**GOLDMANN**

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel  
»Happiness is the Way« bei Hay House Inc. US.

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Deutsche Erstausgabe November 2020

© 2020 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Originalausgabe: © 2019 Hay House

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur GmbH, München, nach einer Gestaltung von  
TheBookDesigners.com und Bryn Starr Best

Umschlagmotiv: TheBookDesigners.com

Lektorat: Anne Nordmann, Berlin

JG · Herstellung: cb

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Abiling

ISBN 978-3-641-25334-9

V001

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz



# Inhalt

[Vorwort](#)

[Geleitwort des Verlags](#)

## [Erster Teil Verantwortung heißt: mündig antworten](#)

[1 Die Einstellung ist alles](#)

[2 Du hast die Wahl](#)

[3 Was erwartest du?](#)

[4 Wer du wirklich bist](#)

## [Zweiter Teil Wahrer Erfolg](#)

[5 Die inneren Signale beachten](#)

[6 Sei kein Schwarzmaler](#)

[7 Erleuchtete Vorbilder](#)

[8 Mit Liebe führen](#)

## [Dritter Teil Dein Lebensauftrag](#)

[9 Vom Sinn und Zweck deines Lebens](#)

[10 Folge deinem Glück](#)

[11 Den eigenen Garten bestellen](#)

[12 Neun Fragen zur Einleitung anstehender Veränderungen](#)

[Über den Autor](#)

# Vorwort

Über gut fünfundzwanzig Jahre habe ich fast täglich mit Wayne Dyer gesprochen. Er gehörte zu meinen besten Freunden, und es ist mir ein persönliches Anliegen, sein Werk zum Nutzen anderer so lange wie möglich lebendig zu halten.

Wayne ist immer bei mir, auch wenn er diese Ebene der Verkörperung am 30. August 2015 verlassen hat. Während ich dieses Vorwort von Hand niederschreibe, wie er selbst ja auch die meisten seiner Bücher geschrieben hat, spüre ich am Kribbeln in meinem Körper und an meiner Gänsehaut, dass er da ist. Dieses Buch ist aus Waynes Tonbandaufnahmen entstanden, die von so vielen Menschen mit Begeisterung gehört wurden – und mir bei meiner ersten Begegnung mit ihm ziemlichen Ärger eingetragen haben.

Der Verlag Hay House veranstaltete im Paramount Theater in New Yorks Madison Square Garden ein Seminar mit dem Titel »Vision of the Future« – Zukunftsvision. Sechstausend Teilnehmer hatten gebucht, wir waren ausverkauft. Neben Louise Hay und einigen anderen trat auch Wayne Dyer auf. Wayne war aufgeregt. Seit den Tagen seiner Lehrtätigkeit an der St. John's University hatte er davon geträumt, einmal im Madison Square Garden aufzutreten.

Wayne kam in Begleitung seiner Frau Marcie, damit sie das Ereignis zusammen feiern konnten. Er hielt einen wie immer mitreißenden Vortrag, und anschließend drängten sich die Leute um den Büchertisch, um ein persönlich signiertes Buch von ihm zu ergattern – aber wir konnten ihnen nur die Tapes bieten. Wayne hatte die letzten Jahre kein neues Buch veröffentlicht, und die älteren waren inzwischen als billige Taschenbücher im Handel, was sich für den Verlag Hay House einfach nicht rechnete. Deshalb hatten wir uns entschlossen, nur die Kassettensets für fünfzig Dollar mitzubringen.

Das fanden die Leute gar nicht gut und schwärmten aus, um in den Buchhandlungen ringsum Waynes Bücher aufzukaufen und dann von ihm signieren zu lassen. Natürlich erzählten sie ihm auch davon.

Später kamen Marcie und er mir zufällig auf der Treppe unseres Hotels entgegen. Es war unsere erste Begegnung. Die beiden waren wohl auf dem Weg zum Dinner, und als sie an mir vorbeigingen, hörte ich ihn sagen: »Möchte bloß wissen, wer dieser Reid Tracy von Hay House ist. Sie sagen alle, es war seine Entscheidung, meine Bücher nicht auszulegen. Ich bin doch ein Autor, meine Bücher müssen einfach da sein, wenn ich irgendwo spreche.«

Ich gab mich natürlich nicht sofort zu erkennen, und zum Glück ließ sich die Sache dann irgendwie aus der Welt schaffen, sodass wir bei Hay House noch etliche von Waynes weiteren Büchern verlegen konnten. Später haben wir überall auf der Welt viele weitere Events für Wayne ausgerichtet. Bei allen waren seine Bücher zu haben.



Das ist sicher nicht der typische Beginn einer langen Beziehung, aber so war er einfach: immer bereit, dem anderen noch mal eine Chance zu geben.

Als wir Freunde geworden waren, telefonierten wir fast täglich miteinander oder trafen uns bei Veranstaltungen des Verlags. Wenn während der Urlaube mit meiner Familie oder auch am Wochenende das Telefon klingelte, sagte Kristina, meine Frau: »Das dürfte Wayne sein. Geh du ran.«

Später schrieben Kristina und Wayne auf der Grundlage seiner Arbeit eine ganze Reihe Kinderbücher zusammen, darunter den New-York-Times-Bestseller *Incredible You!*

Als ich *Glücklichsein ist der Weg* las, hörte ich fast jedes Wort mit Waynes Stimme gesprochen. Gleich kam die Erinnerung an sein wunderbares Erzähl talent, und mir wurde bewusst, wie sehr mir die täglichen Gespräche mit ihm fehlen.

Ich hoffe, dass Ihnen Waynes zeitlose Weisheit so viel gibt wie mir.



Reid Tracy

## Geleitwort des Verlags

*»Wenn du deine Sicht auf die Dinge veränderst, verändern sich die Dinge, die du siehst.«*

Das hat Wayne Dyer immer wieder gesagt, und es inspirierte uns auch bei der Arbeit an diesem Buch. Was Sie hier lesen werden, ist Vorträgen und Präsentationen entnommen, die er im Laufe vieler Jahre vor ganz unterschiedlich zusammengesetztem Publikum gehalten hat. Bei all der Vielgestaltigkeit fällt jedoch auf, dass es ein paar Kernthemen gab, auf die er immer wieder zurückkam. Sie sind auf den Seiten dieses Buchs lebendig.

Im ersten Teil geht es um die Auswirkungen unserer Einstellungen, Entscheidungen und Erwartungen, letztlich um ein Gefühl von »Empowerment« oder bewusster Selbstbestimmung, wenn wir erkannt haben, dass wir auf alles, was uns im Leben begegnet, eigenverantwortlich reagieren können. Der zweite Teil wirft einen prüfenden Blick auf das, was wir unter Erfolg verstehen. Er zeigt, wie unzeitgemäß unser westlicher Erfolgsbegriff ist – und dass Sie wahrscheinlich viel erfolgreicher sind, als Sie dachten, auch wenn Sie vielleicht mit Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Der dritte Teil handelt von der Bedeutung einer persönlichen Lebensaufgabe. Er stellt ein paar gezielte Fragen, mit deren Hilfe wir den Weg zu dem Leben finden können, das wir uns erträumen.

Wir empfehlen Ihnen, bei der Lektüre ein Notiz- oder Tagebuch bereitzuhalten, um sich Einfälle zu notieren, auf die Sie später zurückkommen möchten. Zu jedem Kapitel gibt es auch eine »Tagebuchübung«, die Ihnen die Aufnahme der Kernaussagen dieses Buchs erleichtert. So gelangen Sie schließlich zu »einer völlig neuen Art, auf kreative Weise lebendig, gesund und glücklich zu sein«, wie Wayne es formuliert hat.

Wayne liebte es, sich mit Leuten zu unterhalten, sei es das Lektoratsteam

hier bei Hay House, seien es Leute aus dem Publikum bei seinen Vorträgen oder einfach Menschen, denen er bei Strandspaziergängen in der Nähe seines Wohnorts im Maui County, Hawaii, begegnete. Er war dabei immer er selbst, authentisch, klug, humorvoll und liebevoll. Er besaß ein Gespür dafür, tiefgründige und auch ganz diesseitige Dinge so anschaulich zu vermitteln, dass sie bei jedem, mit dem er sprach, wirklich ankamen. Aber er bekam auch viel von anderen und sagte gern: »Jeder, den ich treffe, ist ein Roman.« Er betonte, er lerne von anderen genauso viel wie sie von ihm, und er war davon überzeugt, dass jeder den Samen für Größe in sich trägt.

In diesem Buch macht Wayne klar, dass es kein Zaubermittel gibt, mit dem wir all das bekommen, was wir uns vom Leben wünschen. Alles, was Sie sich je wünschen könnten, ist in Ihnen selbst zu finden, dazu müssen Sie einfach nur umdenken. Ihre derzeitigen Lebensumstände mögen sein, wie sie wollen, es steht Ihnen immer frei, sie zu ändern. »Glück«, sagte er gern, »ist keine Endstation im Leben, etwas, wo du ankommst. Glück ist eine Art, unterwegs zu sein, es liegt darin, wie du deinen Weg gehst – jeden Schritt mit Liebe.« Die Dinge anders zu betrachten bringt uns auf diesem Weg voran, der uns schließlich zur Erleuchtung führt.

Wayne fehlt uns allen sehr, aber wie froh sind wir zugleich, seine tröstenden, inspirierenden und erheiternden Worte zu haben. Hoffentlich kann dieses Buch auch Ihnen solche Gefühle vermitteln.

Das Lektoratsteam von Hay House

Erster Teil

# Verantwortung heißt: mündig antworten

*Es kommt darauf an, worauf wir unser Augenmerk richten. Wir können uns glücklich oder unglücklich machen, der Aufwand ist der gleiche.*

CARLOS CASTANEDA

# 1

## Die Einstellung ist alles

Menschliches Verhalten ist ein Thema, das mich über weite Strecken meines Lebens beschäftigt hat und auf das ich immer wieder zurückgekommen bin – bei meiner Promotion, bei der Arbeit als Professor und Berater, beim Bücherschreiben. Ich habe in diesem Zusammenhang sehr viel von dem kennengelernt, was im Laufe der Jahrhunderte über Glück und das Streben nach Glück geschrieben worden ist. So viele Menschen sind ihr Leben lang auf der Suche nach dem Glück und meinen, es sei anderswo oder in anderen zu finden. Ein Grundirrtum. Mir hat sich nach und nach erschlossen, dass Glück etwas ist, das wir *sind* und das durch die Art und Weise kommt, wie wir denken.

Glück ist etwas Inneres. Es ist bereits da und kostet dich nur den Entschluss, es in Besitz zu nehmen. Da du es in dir hast, kannst du es in alles einbringen, was du tust, in deine Arbeit, in deine Beziehungen. In welchem Zusammenhang auch immer – du hast es bereits und musst es dir nicht erst erringen.

Ich erlebe aber immer wieder, dass die Leute hier einiges durcheinanderbringen. Sie schreiben ihr Fühlen und Erleben gern äußeren Dingen zu. Sie denken oder sagen: »*Du* hast mich gekränkt.« »Wegen *dir* fühle ich mich mies.« »*Du* bringst mich in Verlegenheit.« »*Du* machst mich gerade unglücklich.« Vielleicht sagen sie auch: »Dieser ganze Unfrieden in der Welt macht mir zu schaffen, wer da im Weißen Haus sitzt, passt mir gar nicht, und wenn ich mir den Aktienmarkt ansehe, werde ich richtig deprimiert.« Aber so funktioniert unser Planet nicht – nichts Äußeres ist für deine Verärgerung, deinen Trübsinn oder dein Glück verantwortlich.

Wenn du ein wirklich glücklicher Mensch sein möchtest, musst du als

Erstes verinnerlichen, dass alles, was dir im Leben begegnet, von deiner Wahrnehmung dessen abhängt, was da draußen in der Welt vor sich geht. Anders gesagt, du musst dich für alles in deinem Leben selbst verantwortlich fühlen. In dem Wort »Verantwortung« oder »Verantwortlichkeit« steckt das Antworten, aber das muss für mein Verständnis ein kompetentes und kluges Antworten sein: Ich besitze die Fähigkeit zu antworten, und ich antworte mündig. Das bedeutet, wie ich jetzt schon so viele Jahre zu vermitteln bemüht bin, dass ich für alles in meinem Leben die Verantwortung übernehme.

## Saft und Flamme

Stell dir eine Orange vor. Was passiert, wenn du sie ganz fest drückst? Na, Saft tritt aus. Und weshalb kommt aus einer gequetschten Orange Saft? Weil er in ihr drin ist.

Spielt es eine Rolle, wer da presst? Spielt es eine Rolle, wie man es macht oder mit welchem Werkzeug oder zu welcher Tageszeit? Nein. Man presst eine Orange, und was herauskommt, ist immer das, was in ihr war. Wenn man nun einen Menschen presst, also irgendwie unter Druck setzt, ist das, was dann an Ärger, Hass, Stress oder Bedrückung »austritt«, nicht dem zuzuschreiben, der den Druck ausübt oder wie oder wann er das macht. Es ist einfach das, was bereits in dem bedrängten Menschen drin war. Was nicht in dir ist, kommt auch nicht heraus, da mögen die Umstände sein, wie sie wollen. Wenn du im Straßenverkehr geschnitten wirst und dich furchtbar aufregst, ist das Verhalten des anderen nur der Anlass, während die Bereitschaft, aus der Haut zu fahren, schon in dir war. Und wenn du sie nicht mehr mit dir trägst, kann dich kein Fehlverhalten eines anderen mehr in Rage bringen. Deshalb mag ich diesen Eleanor Roosevelt zugeschriebenen Spruch: »Niemand kann dich ohne dein Einverständnis dazu bringen, dich minderwertig zu fühlen.« Niemand kann dich in die Depression treiben, niemand kann dir Angst einjagen, niemand kann dich kränken: Niemand macht dich zu etwas, dem du nicht innerlich zustimmst.

Bei allem, was dir begegnet oder passiert, hast du eine Stimme. Du erschaffst es. Wenn du bei der Arbeit mit jemandem nicht zurechtkommst, wenn du Beziehungsprobleme hast oder dich untergebuttert fühlst, wenn deine Kinder keinen Respekt vor dir haben, dann richte deinen Blick erst einmal auf dich selbst und frage dich: »Was ist da los mit mir und was kann ich ändern, damit ich mich nicht immer als Opfer fühle?« Bleib nicht bei diesem reflexhaften »Wie kann ich die Welt ändern, wie kann ich die Menschen veranlassen, sich zu ändern?«. Alles, was dich ärgert oder aufregt oder nervt, ist in Wirklichkeit dein eigener Ärger, deine eigene Aufregung und deine eigene Genervtheit. Es ist wirklich alles deins, es gehört dir, es gehört zu niemandem sonst.

Wenn du jemandem vorwirfst, eine Nervensäge zu sein, sagst du ja eigentlich: »Wenn dieser Mensch nur anders wäre, müsste ich mich nicht so über ihn ärgern.« Irgendwo auf deinem Weg zur Erleuchtung kommt es jedoch zu einer interessanten Kehrtwendung: Wenn du mit Leuten zu tun hast, die sich dir gegenüber so verhalten, wie du das früher als ärgerlich empfunden hättest, siehst du auf einmal, dass das nur mit ihnen selbst zu tun hat. Du beziehst es nicht mehr auf dich. Und jetzt kommt es zu dem, was ich eine mündige Antwort nenne. Du sagst dir: »Sie sind, wie sie sind, und sie benehmen sich so, wie sie es im Moment für richtig halten. Ich werde deshalb jetzt als das reagieren, was ich bin, und ich bin Liebe, Freundlichkeit und Toleranz. Dann komme ich mit dem Verhalten der anderen schon irgendwie zurecht oder kann es einfach ignorieren. Jedenfalls muss ich es nicht auf mich beziehen und mache es mir nicht zu eigen – es gehört ganz ihnen.«

Die Frage ist nicht, ob du Probleme hast oder nicht. Es geht um deine *Einstellung* gegenüber Problemen.

Meine persönliche Entwicklung hat mir gezeigt, dass sich jeder uneingeschränkt selbst für seine innere Entwicklung zuständig fühlen muss. Und um unsere innere Entwicklung kümmern wir uns auf unserem Weg durchs Leben längst nicht immer so, wie es gut wäre.

Stell dir eine brennende Kerze vor. Wenn du mit ihr ins Freie gehst, wird der Wind sie wahrscheinlich bald ausblasen. In gleicher Weise begegnest du

da draußen allen möglichen Kräften, die dir den Eindruck vermitteln, deine innere Kerzenflamme, dein Menschsein, werde immer wieder ausgeblasen.

Tatsächlich kannst du aber selbst dafür sorgen, dass deine innere Flamme nicht einmal flackert. Um dich herum passiert alles Mögliche, worauf du keinen Einfluss hast. Die Stürme des Lebens umtosen dich und schlagen mal als Krankheit, mal als Unfall oder als irgendetwas nicht Vorhersehbares zu, aber deine innere Kerzenflamme gehört wirklich ganz dir und nur dir. Du kannst dir deine Welt immer so zurechtlegen, wie es dir am besten dient, und nicht so, dass es dich ihr entfremdet oder dich fertigmacht. Vielleicht besteht überhaupt das Höchste, was man im Leben erreichen kann, in der Erkenntnis, dass die Kerzenflamme, Symbol deiner inneren Entwicklung, immer und unter allen Umständen hell und stark bleiben kann. Das führt uns zurück zum Gedanken der Eigentümerschaft: Durch die Erkenntnis, dass es letztlich einzig von dir abhängt, was in dir vorgeht, nimmst du dein Leben wieder selbst in die Hand. Es gehört alles dir.

## Unbegrenzttes Leben

Je länger ich über Verantwortung und Glück nachdenke und schreibe, desto klarer sehe ich, dass es offenbar drei Arten von Menschen gibt. Die der ersten Art gehen mit Anspannung, Stress und Schmerzen durchs Leben. Dann gibt es andere, die nicht so schlimm dran sind, aber doch nicht alles aus ihrem Leben machen, was möglich wäre. Beim dritten Typ, den die Welt, wie ich glaube, vermehrt braucht, handelt es sich um Menschen, die keine Grenzen für die Entwicklung ihres Lebens kennen oder anerkennen und die darauf aus sind, das Allerbeste aus ihrem Leben zu machen. Ich nenne sie »Menschen ohne Grenzen« oder »unbegrenzte Menschen«.

Viele, die vor mir auf diesem Gebiet der Psychologie und Selbstverwirklichung tätig waren, gingen davon aus, dass es hier ein paar Auserwählte gibt, Menschen der ganz besonderen Art. Ich sehe das anders. Nach meiner Überzeugung ist ein erwachtes Leben, ein Leben ohne Grenzen

uns allen möglich. Ich glaube fest daran, dass jeder die Höhe des Menschenmöglichen erreichen und von dort aus in der Welt wirken kann.

Während meiner Zeit als Berater und Therapeut in New York habe ich im Gespräch mit all den Leuten, die Lösungen für ihre Lebensprobleme suchten, immer wieder das Gleiche erlebt. Es mochten Anwälte, Hausfrauen oder Taxifahrer sein, immer wieder lief es darauf hinaus, dass sie sich bei mir beschwerten: »Na hören Sie mal! Aus Ihrem Mund klingt das alles so einfach. Wie kommen Sie darauf? Es ist alles andere als einfach!« Doch, es *ist* einfach, und bis heute frage ich mich, weshalb jemand Gesundheit, Glück und menschliches Miteinander gegen etwas Schwieriges und Kompliziertes eintauschen möchte.

Nach einem meiner Vorträge trat eine Frau an mich heran und sagte: »Okay, jetzt habe ich Ihnen anderthalb Stunden zugehört, und es hat mich wirklich aufgebaut. Aber mal ehrlich, sind Sie nicht auch ab und zu deprimiert?«

»Nein, gar nicht«, gab ich zurück.

»Wie deprimierend«, sagte sie, »ich hatte wirklich gehofft, dass Sie Ja sagen.«

Nun treten ja in Talkshows immer wieder Pop-Psychologen auf, die behaupten, es sei ganz natürlich, dass man mal deprimiert oder nervös oder unglücklich ist. Das sei einfach menschlich.

Diese Frau wollte von mir auch so etwas hören, aber ich glaube einfach nicht, dass solche Regungen und Zustände natürlich oder normal oder menschlich sind. Für mich ist das einfach nur unsinnig, weil wir uns damit selbst im Wege stehen. Uns ist eingepflegt worden, dass das Leben uns übel mitspielt und wir entsprechend down, aufgeschmissen und deprimiert zu sein haben, aber das stimmt einfach nicht.

Bei einem meiner Fernseauftritte wurde ich vom Moderator gefragt: »Ich weiß, dass Sie ein sehr positiver Mensch sind, aber nicht alle bringen die Voraussetzungen mit, die bei Ihnen gegeben sind. Nicht jeder hat ein Leben wie Sie, und nicht jeder besitzt Ihre Intelligenz. Es gibt ja auch Leute, die im strömenden Regen auf den Bus warten, und dann kommt er nicht. Dann fährt

auch noch jemand durch eine Pfütze und spritzt sie pitschnass, und Sie meinen, man müsse auch dann wohlgenut und positiv sein können?«

Ich sagte: »Also, der Unterschied zwischen einem sich selbst behindernden und einem unbegrenzten Menschen liegt nicht darin, ob man Probleme hat oder nicht. Wir alle haben Probleme, mit denen wir uns Tag für Tag auseinandersetzen müssen. Wir alle warten mal im Regen auf den Bus, wir alle müssen mit der schleichenden Geldentwertung zurechtkommen, wir alle werden alt, werden krank und sind auch mal von unseren Kindern enttäuscht ...

Der Unterschied liegt in der Haltung gegenüber den Problemen. Der unbegrenzte Mensch erkennt das Entwicklungspotenzial in jeder Situation und begegnet Problemen nicht mit der Einstellung, dass sie eigentlich nicht existieren dürften. Er geht nicht raus in den Regen und schimpft dann, dass es eigentlich gar nicht regnen dürfte, weil es März ist und der Wetterbericht gesagt hat, dass es nicht regnet, schließlich hat es ja letztes Jahr im März auch nicht geregnet. Leute, deren Gedanken sich nur um das eigene Ich drehen, reden ständig so und behindern sich selbst damit.«

Um es ein bisschen zu überzeichnen: Wenn man einen nicht begrenzten Menschen nach der Uhrzeit fragt, sagt er einfach: »Vier.« Ein Mensch, der sich selbst im Weg steht, würde stattdessen umständlich antworten und vielleicht sagen: »Zwei mal zwei ist vier, aber vier ist so langweilig, ständig ist es vier, ich hab's so satt, warum kann es nicht endlich mal wieder fünf sein?«

Der Unterschied liegt auf der Hand, nicht wahr? Ein Psychotiker würde auf die gleiche Frage vielleicht »siebenunddreißig« oder sonst irgendetwas antworten, was ihm gerade in den Sinn kommt, aber solche Menschen stehen sich nicht einfach nur selbst im Weg, sondern müssen geschützt werden.

Betrachten wir noch ein Beispiel, eine Verspätung am Flughafen. Ein vorwiegend mit sich selbst beschäftigter Mensch kann sich dann gehörig aufregen, weil er immer ein Auge auf solche kleinen Pannen hat: »Meine Güte, immer wieder diese Airline! Das ist schon das fünfte Mal diesen Monat, dass sie zu spät dran sind.« Und weil man sich an jedes einzelne Mal erinnert, kann man sich jetzt fünffach aufregen. Stattdessen könnte man etwas lesen,

Leute kennenlernen oder vom Beobachtungsdeck aus den Flugbetrieb verfolgen. Ein weniger egozentrischer Mensch würde alles andere lieber tun, als herumsitzen und sich über die Welt zu beklagen.

Ich bin in Detroit aufgewachsen. Sieben oder acht Jahre lang musste ich jeden Tag quer durch die Stadt zur Wayne State University fahren, manchmal zwei- oder auch dreimal am Tag. Und wenn der Verkehr stockte, drehte ich durch. Ich hätte die Zeit, in der nichts vorwärtsging, kreativ nutzen können, doch stattdessen kochte ich: »Da haben wir es wieder. Das musste ja so kommen.« Dem Verkehr ist das egal. Er staut sich einfach. Ob du dich aufregst oder nicht, er stockt, bis er nicht mehr stockt, fertig. Mehr lässt sich darüber nicht sagen.

Wenn ich heute in einen Stau gerate, habe ich viele Alternativen neben dem Durchdrehen. Vielleicht komme ich mit anderen Gestrandeten ins Gespräch, oder ich skizziere auf dem Handy Briefe und sonstige Mitteilungen oder höre Radio. Bei der Fahrt zur Universität und zurück könnte man innerhalb von ein paar Jahren eine neue Sprache erlernen, man muss dazu nur die entsprechenden Medien bei sich haben.

Man kann aber auch die Haltung einnehmen, dass so etwas nicht sein darf, und dann wird man am Abend die Kinder anschreien. Wenn die sich dann fragen: »Was hat er denn nur wieder?«, lautet die Antwort: »Der Verkehr, der macht ihn fertig.« Dann kann man sich seine drei Martinis genehmigen.

Die Fragen gehen weiter. »Weshalb trinkt er so viel?«

»Das macht der Verkehr.«

»Weshalb wollen sich Mami und Papi scheiden lassen?«

»Der Verkehr. Das macht alles der Verkehr, verstehst du?«

»Weshalb hat Papi Magengeschwüre?«

»Das liegt alles am Verkehr.«

Dann die Aussegnungshalle. »Was macht Papi jetzt schon da drin? Er ist doch erst dreiundvierzig.«

»Der Verkehr, der hat deinen Vater umgebracht.«

Wie ein solches Szenario verläuft, ist ganz und gar dir überlassen. Und so ist es bei fast allem in deinem Leben. Noch einmal: Gegen die Stürme da

draußen kannst du nicht viel unternehmen, aber du bestimmst selbst, was in dir vorgeht, du kannst dafür sorgen, dass die Flamme weiterhin hell leuchtet.

## Wie lässt du mit dir umspringen?

Hier eine kleine Regel, die sich immer wieder als gültig erweist: Menschen behandeln dich so, wie du es ihnen beibringst. Wenn dich also jemand anders behandelt, als du es dir wünschst, dann sieh dir einmal an, auf was du ihn oder sie dressiert und trainiert hast.

Menschen, die sich selbst im Weg stehen, können die Dinge durchaus richtig sehen, wehren sich aber gegen sie. Sie möchten die Realität anders haben und beklagen sich: »Wärst du ein bisschen mehr so wie ich, müsste ich mich jetzt nicht über dich ärgern. Wärst du nicht so, wie du bist, könnte ich glücklich sein. Wären die Ölpreise nicht so gestiegen, wäre die Arbeitslosigkeit nicht so hoch, wäre doch dies nicht, wäre doch das nicht.« Sie sehen sich um und kommen zu dem Schluss, dass irgendwer schuld sein muss. Man merkt es schon an der Wahl ihrer Worte. Sie sagen zum Beispiel: »Du kannst jetzt nicht mit mir rechnen, ich habe gerade einen Angstanfall.«

Es gibt aber da draußen kein Ding oder Wesen namens Angst, und ganz bestimmt fällt es niemanden an. Es gibt nur Menschen, die sich ständig von Angstgedanken umtreiben lassen. Wenn man lernt, sich von Angstgedanken nicht mitreißen zu lassen, kann man mit allem zurechtkommen, wie schlimm die Verhältnisse auch aussehen mögen. Steigende Preise, Steuern und Arbeitslosigkeit, ein Jobverlust, Kinder, die einen enttäuschen, jemand in deiner Umgebung wird krank oder stirbt oder flippt aus, ein anderer tut einfach nicht das, was du möchtest, und dann geht auch noch der Backofen kaputt. All das kommt in einem Menschenleben vor. Wenn man damit umzugehen lernt, ist man bei der nächsten Krise sattelfest und kann sie bewältigen, statt sich als Opfer zu fühlen. Wenn du von allem, was in der Welt passiert, immer nur schockiert oder unangenehm überrascht bist, wenn du bestürzt reagierst und die Dinge anders haben möchtest, als sie sind, ist das

keine Reaktion, die man als angemessen oder geschickt oder mündig bezeichnen könnte.

Schuldzuweisungen sind nicht erlaubt, wenn irgendetwas im Leben nicht rundläuft. Wenn du herumgeschubst wirst und dich als Opfer fühlst, wenn du mit bestimmten Umständen nicht zurechtkommst, wenn du untergebuttert wirst oder dir sagen musst, dass deine Kinder oder deine Eltern dir gegenüber respektlos sind, wenn du in bestimmten Schulfächern nicht mithalten kannst oder wenn du meinst, dein Chef habe es auf dich abgesehen – in all diesen Fällen hast du den anderen beigebracht, dich so zu behandeln.

Ich hatte einmal eine Klientin, die mir erzählte, wie schlecht es ihr gehe, weil sie mit einem Alkoholiker verheiratet sei. »Und was ist da so schlimm?«, fragte ich.

Sie sagte: »Er nuschtelt, er wiederholt sich ständig, er riecht nicht gut, es ist wirklich unangenehm, sich in seiner Nähe aufzuhalten.«

»Ich weiß nicht, ob ich das richtig verstanden habe«, gab ich zurück. »Sie sagen, Sie sind mit einem Alkoholiker verheiratet, der nuschtelt, sich wiederholt, übel riecht und irgendwie ein bisschen neben der Kappe ist. Also, die Alkoholiker, die ich bisher kennengelernt habe, waren alle so. Wir haben hier jemanden, der sich genau so verhält, wie man es von einem Alkoholiker erwarten würde. Und dann sind Sie da und sagen, Sie sind mit so einem verheiratet, aber Sie erwarten von ihm, dass er nüchtern ist. Also wer ist da verrückt, der Alkoholiker, der sich wie ein Alkoholiker verhält, oder Sie, die von einem anderen erwartet, er soll etwas anderes sein, als er ist?«

Er ist, wie er ist! Weshalb wollen Sie sich zusätzlich das Leben mit quälenden Gedanken sauer machen, mit Gedanken, deren bloßes Vorhandensein Sie nur quält. Es wäre Ihnen doch sicher wohler, wenn Sie diese Gedanken nicht hätten. Warum sagen Sie sich nicht, dass Sie sich mit Gedanken, die ständig Ihr Elend beschwören, nur noch mehr Elend aufhalsen? Machen Sie sich einmal klar, dass Sie sich andauernd diese Elendsgeschichte erzählen. Es geht Ihnen so mies, weil *Sie* das zulassen. Die Veränderungen müssen von Ihnen ausgehen, nicht von Ihrem Mann.«

Und das gilt nicht nur für meine Klientin: Wenn du irgendetwas nicht

kannst, wenn dir Hindernisse in den Weg gelegt werden oder deine Beziehung irgendwie nicht gut läuft oder es beruflich irgendwo hapert, dann frag dich, auf welchen Überzeugungen das alles beruht. Hinter all diesen Dingen stecken nämlich Gedanken oder Glaubenssätze, und die lassen sich ändern. Ich habe das im Laufe meines Lebens oft gemacht. Beim Tennis beispielsweise, das ich jahrelang täglich gespielt habe. Dabei hatte ich früh die Überzeugung gewonnen, dass ich keine Rückhand kann. Ich habe mir diesen Unsinn lange eingeredet, aber irgendwann wollte ich es ändern. Ich habe dann nicht nur sehr eifrig trainiert, sondern auch angefangen, all das zu visualisieren, was zu einem richtig guten Rückhandspiel gehört. Genauso habe ich es später mit Stoppbällen gemacht, statt mir zu sagen: »Das kann ich ja doch nicht«, und entsprechende Misserfolge einzuheimsen. Ich rede mir einfach nicht mehr ein, dass ich einen Lob oder einen Spin-Aufschlag oder sonst irgendetwas ganz bestimmt nicht hinkriege.

Sagst du dir bei einer Sache immer wieder, dass du es nicht kannst, wirst du dich so verhalten, dass sich dein Glaube bewahrheitet. Egal ob es um Tennis oder um gewichtigere Dinge geht – denk einfach um. Mal dir innerlich aus, wie du alles schaffst und hast, was du dir vom Leben wünschst. Du wirst sehen: Wie du denkst, so wird es auch.



Du kannst in so gut wie jeder Situation eigenverantwortlich auf das Verhalten anderer dir gegenüber reagieren. So habe ich zum Beispiel festgestellt, dass es bei Leuten, die mich respektlos behandeln, am besten ist, ihnen klarzumachen, dass ich da nicht mitspiele. Wenn ich also in irgendeinem Geschäft oder Büro unfreundlich behandelt werde, sage ich mir erst einmal, dass ich das nicht auf mich beziehen muss, sondern es sich einfach um das Verhalten des anderen handelt. Es gehört ihm oder ihr. Dann versuche ich freundlich und verständnisvoll zu reagieren, aber wenn das nicht anschlägt, suche ich mir jemand anderen oder wende mich an Vorgesetzte wie etwa den

Abteilungsleiter. Oder ich gehe ganz weg. Jedenfalls bleibe ich nicht einfach da und lasse mit mir Schlitten fahren, denn wenn ich so etwas durchgehen lasse, gebe ich dem anderen ja das Signal, dass er so mit mir umspringen kann.

Es ist ganz erstaunlich, was freundliche und liebevolle Reaktionen bewirken können. Meistens fällt den Leuten dann gleich auf, dass es nicht angeht, dich schlecht zu behandeln. Aber wenn es mal nicht funktioniert, musst du auf einen Plan B oder sogar C oder D zurückgreifen können. Jedenfalls darfst du nicht von deinem Wert als Mensch abrücken.

Vielleicht hilft es weiter, dich selbst als etwas sehr Wertvolles zu betrachten, womit man behutsam umgehen muss. Stell dir vor, du wärst Besitzer einer extrem wertvollen alten Vase. Die würdest du doch sicher nicht achtlos behandeln. Du würdest nicht Fangen damit spielen, du würdest sie nicht hinwerfen, du würdest sie so aufstellen, dass sie nicht beschädigt werden kann.

Mit dir selbst ist es nicht anders. Solange du dich als wertvoll und wichtig wahrnimmst, lässt du unter keinen Umständen zu, dass dich jemand beschimpft oder schlecht behandelt. Und schlechte Behandlung, auch der eigenen Person, etwa durch Rauchen, unmäßiges Trinken oder Gefräßigkeit, beruht so gut wie immer auf dem Glauben, dass da etwas Wertloses ist, das ich ruhig misshandeln kann. Da mangelt es an Wertschätzung der eigenen Person.

Auch bei den meisten Menschen, die sich einsam fühlen, ist es so, dass sie sich selbst nicht mögen und deshalb nicht gern mit sich allein sind. Solange du den Menschen magst, mit dem du allein bist, fühlt sich das Alleinsein nicht einsam, sondern wunderbar an. Du freust dich über die Gelegenheit, bei diesem tollen Menschen zu sein. Aber wenn dieser Mensch dir nicht passt oder du ihn vielleicht ein bisschen verachtest, empfindest du immer eine Leere, und die versuchst du dann mit anderen zu füllen.

Stell dir vor, du hättest schon als Kind gelernt, du dürftest dich selbst nicht lieben, und so nimmst du dich jetzt überallhin mit. Bei vielen Menschen ist es so, und das ist eine wirklich sehr dumme Sache. Du bist immer das, was du zu sein glaubst. Wenn du schlecht organisiert bist oder nicht kochen kannst oder bei Mathematik nur Bahnhof verstehst oder nicht besonders attraktiv oder